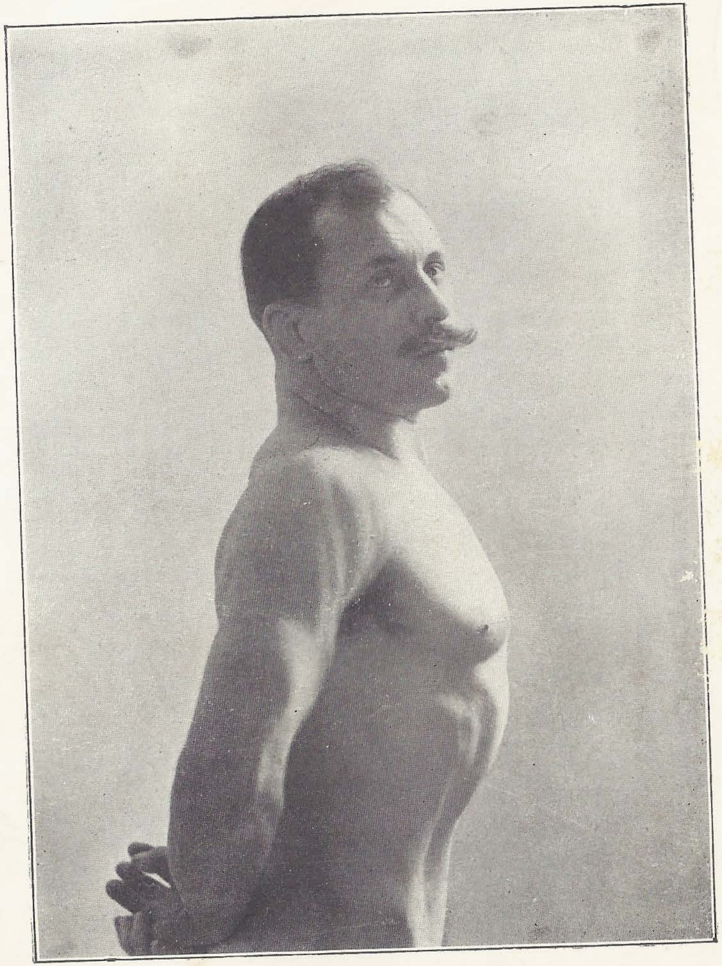
Professeur RÉ-NIÉ

LES SECRETS DU JIU-JITSU

ILLUSTRATIONS D'APRÈS NATURE

LIBRAIRIE Paul PACLOT & Cie, Paris

Les Secrets du Jiu-Jitsu



Le Professeur RÉ-NIÉ

Professeur RÉ-NIÉ

Les Secrets du Jiu-Jitsu

Orné de 38 planches photographiques de Paul DARBY, portraitiste, à Paris.

PARIS
LIBRAIRIE PAUL PACLOT
4, RUE CASSETTE, 4

A SA MAJESTÉ

CARLOS I[er]

ROI DE PORTUGAL ET DES ALGARVES

cet ouvrage
est
respectueusement dédié.

PROFESSEUR RÉ-NIÉ,
GUY DE MONTGRILHARD.

Les Secrets du Jiu-Jitsu

I

Les débuts à Paris du Jiu-Jitsu.

Il n'est pour ainsi dire point de grande invention qui n'ait eu l'Extrême-Orient pour berceau : les Jaunes ont connu bien avant nous boussole, imprimerie, poudre à canon. Importées en Europe, le plus souvent par le hasard qui véhicule les idées comme le vent fait des graines, ces découvertes ont mis un temps relativement long à germer et à produire les effets merveilleux que l'on sait. Il leur a fallu pour développer leurs effets utiles dans les milieux

occidentaux une période d'incubation ou mieux d'appropriation à la civilisation nouvelle où elles allaient évoluer.

Néanmoins, boussole, imprimerie, poudre à canon ont révolutionné le monde.

Comme elles, le Jiu-Jitsu vient d'Extrême-Orient... du plus extrême Orient même, puisqu'il nous arrive du Japon. Révolutionnera-t-il le monde comme les grandes inventions ?

Il serait risqué de l'affirmer... imprudent peut-être de le nier.

Les sociétés européennes subissent l'influence de deux courants : l'excessif raffinement de la vie intellectuelle et matérielle en développant leur nervosisme les conduit à la veulerie ou à la neurasthénie, ces deux formes extrêmes, l'une positive, l'autre négative, de la suractivité nerveuse.

D'autre part, une salutaire réaction contre ce mal nerveux des sociétés occidentales apparaît dans le dévoloppement intensif des sports que prêchent éducateurs et médecins avec une prévoyante perspicacité.

Or, si beaucoup hésitent à obéir aux suggestions de ces derniers et préfèrent se laisser

couler, nerfs affolés ou inertes, au fond du nirvanâh, c'est que les sports actuellement en honneur ne sont pas faits pour le plus grand nombre.

Ils demandent un entraînement long, brutal, pénible, parfois coûteux ; ils effraient les faibles et les pauvres... en un mot ceux qui en ont le plus besoin.

Qu'un sport d'une pratique très facile, élégant, *intelligent*, à la portée de toutes les bourses se présente... il a des chances sérieuses de s'imposer, de se développer, de transformer la vie moderne.

Le Jiu-Jitsu a tout ce qu'il faut pour être ce sport-là.

Hier encore le Jiu-Jitsu était inconnu chez nous.

Il a été importé sur les terres d'Occident par la terrible tourmente qu'a été la guerre de Mandchourie. En Angleterre, en Amérique il est apparu d'abord timidement, comme un sport de curiosité plutôt que comme un sport d'utilité. En France il s'est manifesté par un coup d'éclat à la rencontre Dubois-Ré-Nié, qui a eu lieu le 26 octobre 1905.

Et, depuis cette date mémorable, son nom bizarre, s'est imposé à toutes les attentions, à toutes les mémoires : il n'est pas un Parisien, pas un provincial qui ne l'ait entendu ; il n'est pas un journal qui n'en ait parlé, avec éloges ou dédain, car la presse a pour caractéristique de n'être jamais unanime sur aucune question. C'est son intérêt d'ailleurs ; chacun sait qu'elle mourrait d'un état de choses contraire.

Comment expliquer cette vogue soudaine du Jiu-Jitsu en France ?

Rendons justice à l'esprit français : il sait d'instinct placer sa confiance en qui le mérite, et d'instinct il a senti que le Jiu-Jitsu, malgré son nom baroque, était le sport le plus approprié peut-être au caractère de notre race...

Et rien ne prouvera mieux que ce qui suit que ce merveilleux Jiu-Jitsu est non seulement l'art le plus excellent de la défense, celui qui permet au plus faible et au plus calme de lutter avec avantage contre le plus fort et le plus violent, mais aussi le sport le plus hygiénique, le plus pratique, le moins coûteux, et aussi le plus élégant, ce en quoi il répond absolument aux aspirations de notre race.

Il est bien des renommées parisiennes, nées comme lui subitement, dont la gloire se ternit vite, parce qu'elles sont absolument surfaites et que leur triomphe provient d'un caprice de la mode ou du moment.

Cela n'arrivera pas pour le Jiu-Jitsu qui deviendra et restera, à côté de la boxe française et de la boxe anglaise, un des grands sports mondiaux, dès qu'il sera tout à fait familier à tous.

Les pouvoirs publics l'ont si bien reconnu que la préfecture de police, depuis la rencontre Dubois-Ré-Nié, fait apprendre à un certain nombre de ses meilleurs agents le Jiu-Jitsu à l'école de la rue de Ponthieu. N'est-ce point là, en même temps que la meilleure des consécrations officielles, la preuve indéniable de l'intérêt capital que présente ce sport, non seulement au point de vue de l'éducation et de l'entraînement physiques, mais encore au point de vue de l'intérêt que chacun doit avoir à défendre sa vie et sa personne menacées par la force brutale ou malfaisante ?

Que fut donc cette rencontre Dubois-Ré-Nié pour avoir produit un pareil coup de théâtre ?

A-t-elle prouvé véritablement que le Jiu-Jitsu possède la puissance formidable qu'on lui prêtait ?

Il suffira de lire ce qui va suivre pour s'en convaincre ; le compte rendu officiel que nous allons donner de cette rencontre devait forcément figurer en tête de ce livre, et ne pourra être taxé d'exagération, car toutes les revues sportives, tous les journaux qui s'intéressent à l'entraînement physique en ont longuement parlé et avec des louanges pour le vainqueur qui n'ont rien à faire ici.

« Présentons d'abord les champions.

« Le maître Georges Dubois est une physionomie parisienne bien connue. Il est à la fois boxeur redoutable, escrimeur de premier ordre ; il a peu d'égaux pour les poids et les haltères. Né en 1865, il pèse un peu plus de 75 kilos et mesure 1 m. 68.

« C'était donc pour Ré-Nié un adversaire des plus sérieux, surtout quand on saura que ce dernier ne pèse que 63 kilos et n'a que 1 m. 65 de taille. Il est âgé de trente-six ans.

« La rencontre eut lieu le 26 octobre, dans les locaux de l'usine Védrine, à Courbevoie, devant plus de cinq cents personnes appartenant pour la plupart au monde des sports, et qui devaient être à la fois des juges experts en la matière, et, pour plus tard, des témoins impartiaux du résultat splendide de ce match.

« M. Manaud dirigeait le combat, après avoir organisé cette rencontre.

« A 2 h. 1/2, les deux adversaires sont mis en présence, tous deux en costumes et en chaussures de ville. Ré-Nié seul a quitté son faux-col.

« Le combat ne devait cesser que lorsque l'un des adversaires s'avouerait vaincu.

« Au commandement : *Allez, messieurs*, les adversaires, qui se tenaient chacun aux extrémités opposées du ring, marchent l'un vers l'autre assez rapidement, puis s'arrêtent à 2 mètres et s'observent durant quelques secondes.

« C'est Georges Dubois qui attaque le premier par un coup de pied bas, rapidement esquivé par Ré-Nié, qui bondit sur son adversaire et le saisit à bras-le-corps. Par un coup de genou habilement placé sous la cuisse droite, tandis que, de la main gauche, il comprime les mus-

cles lombaires de Dubois, Ré-Nié fait basculer celui-ci, qui tombe lourdement sur les omoplates.

« Ré-Nié l'accompagne à terre, et, pris à la gorge, peut saisir le poignet droit de Dubois ; puis, se renversant sur le dos, à droite de son adversaire, il lui passe une jambe sur le cou pour lui écraser la trachée-artère. Ceci fait, il tire violemment sur le bras de son adversaire placé en porte-à-faux ; cette prise qui peut désarticuler le membre, provoque une telle douleur que Dubois, après avoir essayé de résister durant une fraction de seconde, pousse un cri terrible et s'avoue vaincu.

« Il avait été pris par une des terribles clefs du Jiu-Jitsu, le « udi-shi-ghi ». La rencontre avait duré vingt-six secondes, et l'engagement proprement dit, six secondes seulement.

« Quand Georges Dubois est délivré de la terrible clef que Ré-Nié a relâchée si tôt qu'il l'a entendu crier, il se relève et tend la main au champion du Jiu-Jitsu ; on s'empresse autour des deux combattants.

« — J'aurais voulu mieux faire, déclare Dubois, mais il m'était impossible de m'échapper : si j'avais voulu continuer, j'aurais eu le bras brisé comme un fêtu de paille. »

Cette victoire presque foudroyante stupéfie les assistants. On se met à épiloguer, à échanger les discours les plus extraordinaires.

— Dubois aurait dû faire ceci... ou cela... parer l'attaque comme ceci... attaquer comme cela...

Mais Dubois, sans être interrogé, a loyalement avoué lui-même « qu'il n'y avait rien à faire », et plus d'un de ceux qui ont voulu critiquer son jeu aurait été fort gêné à sa place.

Du reste, tous les commentaires, tout le bruit, toute la stupéfaction causés par cette rencontre ont prouvé quelle révolution son résultat si prompt (et auquel les seuls initiés s'attendaient) a pu créer du jour au lendemain dans les milieux sportifs parisiens.

On peut dire que c'est maintenant une vérité démontrée qu'aucun sport de combat ne peut être comparé comme efficacité au Jiu-Jitsu.

Ceux qui ont eu la bonne foi de le reconnaître, et c'est de beaucoup le plus grand nombre, se sont mis alors à douter que le Jiu-Jitsu puisse être acclimaté en France, en partant de ce

principe que le caractère français est totalement différent du caractère japonais.

Mais le caractère français ressemble également fort peu au caractère anglais, et cependant la boxe, si en honneur dans le Royaume-Uni, s'est facilement acclimatée en France ; il arrive même parfois qu'un champion de boxe fançais est vainqueur d'un champion anglais.

La vérité, c'est qu'on ne sait pas assez ce qu'est le Jiu-Jitsu, et que jusqu'à présent on en a beaucoup parlé sans le bien connaître. Dans six mois, dans un an... c'est-à-dire quand il sera devenu tout à fait parisien et qu'on se sera persuadé : 1° que le Jiu-Jitsu convient à tout le monde, même aux Français ; 2° qu'il renferme l'art de défense le plus facile et le plus pratique ; 3° que c'est le meilleur des sports... on s'étonnera des objections même légères que son apparition à Paris a soulevées et il ne rencontrera plus chez nous que des partisans.

Pour arriver à ce résultat, — que nous désirons de tout notre cœur le plus rapide possible, à cause des bienfaits que le Jiu-Jitsu ne manquera pas de répandre dans toutes les classes de la société, parce qu'il constitue le

meilleur entraînement physique qui soit au monde, — il faut que chacun ait la patience d'étudier un peu ce qu'est le Jiu-Jitsu, et de faire quelques-uns des exercices préparatoires si excellents pour la santé que demande ce sport.

Il faut également se bien persuader qu'il n'est point, comme la boxe et la lutte, un art spécial, apanage pratique des seuls initiés, et qu'il ne peut être exercé que par de rares amateurs.

Ce sont là des erreurs qui engendrent toutes les hésitations. Comme la gymnastique, comme les poids, mieux que l'escrime, la boxe, l'équitation, etc., le Jiu-Jitsu devrait faire partie de l'hygiène courante de toute personne soucieuse de sa santé, de sa défense personnelle et du parfait état de son corps. Car il renferme en lui les meilleurs principes de culture physique, et est à la portée de tous, puisqu'il ne nécessite en principe l'achat d'aucun instrument particulier pour être pratiqué.

Aussi va-t-il faire demain la conquête de Paris.

Nous sommes persuadé que tous ceux qui

auront lu ce livre et pénétré les mystères de cet art japonais — puis qu'on veut, en Occident, que tout ce qui vient du pays jaune soit mystérieux — comprendront l'immensité des services que peut leur rendre le Jiu-Jitsu et qu'ils voudront profiter de ses bienfaits placés si facilement à leur portée.

Vingt minutes de Jiu-Jitsu chaque matin rendront les faibles aussi capables que les forts de se défendre contre toute attaque. Quant à ceux qui suivront comme il faut les pratiques d'hygiène et de nutrition, si saines et si peu compliquées qu'ordonne le Jiu-Jitsu, ils ne tarderont pas à devenir de véritables champions et pourront défier au Japon même ceux qui ont succédé aux grands professeurs de cette école de beauté physique et de santé humaine.

II

Le Jiu-Jutsu et son histoire.

Le Jiu-Jitsu peut être considéré comme la lutte nationale japonaise, avec peut-être ce quelque chose de plus qu'il est aussi indispensable à un Japonais du Japon que le riz et les bains froids. Il est dans les mœurs de la race jaune comme l'équitation chez les Peaux-Rouges et la contemplation chez les Fakirs de l'Inde. C'est pour ainsi dire une des caractéristiques de cette race, comme la natte de cheveux qui pend dans le dos pour les Chinois.

Il y a plus de deux mille ans que le Jiu-Jitsu, qu'il faut prononcer *djiou-djitss*, — et qui peut se traduire par *Brise-Muscles*, — est entré dans les mœurs du Japon ; et, depuis cinq cents ans au moins, on peut suivre son développement,

écrire pour ainsi dire son histoire, ses transformations, son perfectionnement, selon les professeurs, les écoles, les régions et les méthodes.

Au début, le Jiu-Jitsu était l'apanage exclusif des guerriers japonais de cette classe féodale et belliqueuse qui fut longtemps maîtresse toute-puissante du pays et qui constitua la caste quasi légendaire des antiques Samouraïs. Ils en gardaient jalousement les secrets pour maintenir leur prédominance sur le peuple.

Les portraits et tous les documents qui nous sont parvenus de ces ancêtres des Japonais actuels nous les représentent toujours vêtus, comme nos guerriers du Moyen-Age, d'armures qui les recouvrent comme une carapace. Et toujours, sur les kakémonos où les artistes ont peint leurs portraits, ils sont en position d'athlètes et de lutteurs.

De là vient peut-être le culte presque religieux que les Japonais ont gardé pour ce sport qui leur a été légué par des ancêtres vénérés, qui sont comme les héros primitifs de leur histoire nationale.

Lorsqu'un esprit plus démocratique a fondu en une seule les différentes classes qui divisaient la population japonaise, lorsque s'est éteint l'esprit aristocratique, l'art de défense qui était le propre des seuls Samouraïs s'est rapidement répandu dans le peuple, dont il avait été l'émerveillement et la terreur durant des siècles. Et, tous, pour avoir leur robustesse, leur agilité, leurs moyens étonnants de vaincre les adversaires, se sont mis à devenir les fidèles adeptes du Jiu-Jitsu.

Il ne faut pas confondre la lutte aristocratique du Jiu-Jitsu avec la lutte plébéienne des *Sumos*, à la fois équilibristes et jongleurs, dont l'école professionnelle est à Ozaka.

Ces Sumos (prononcez *Smo*) forment également une caste à part, chérie des Japonais, qui est, par rapport aux jiu-jitsians, comme les poids lourds par comparaison aux poids légers dans nos luttes françaises. Ils ont été les lutteurs populaires du Japon, même à l'époque, où le Jiu-Jitsu était l'apanage des nobles ou Samouraïs.

Leur programme, composé d'exercices d'adresse et de tours de force, rappelle plutôt celui

de nos acrobates de music-hall, ou mieux de nos baraques foraines.

Tel qu'il est, aujourd'hui aussi bien que jadis, le Jiu-Jitsu peut être défini *l'art de combattre et de vaincre la force brutale par la vitesse et l'habileté musculaires ;* et c'est ainsi la sauvegarde des hommes de force moyenne, l'arme précieuse et toujours à la portée des faibles et des petits pour lutter victorieusement contre les êtres grands, forts ou armés.

Qu'on le retienne bien, nul n'est trop petit ni trop faible pour mettre en pratique le Jiu-Jitsu. Certains sports similaires, tels que la lutte et la boxe française ou anglaise, voire même le chausson ou la canne, exigent un grand déploiement de force musculaire et l'existence, chez celui qui les pratique, de cette force musculaire. Tout cela est inutile pour le Jiu-Jitsu, qui n'est pas un *effort,* mais bien une *science.*

C'est l'art de se servir avec à-propos de la souplesse de ses membres, en dépit de toute faiblesse et grâce à l'agilité corporelle que le plus chétif peut, avec le temps, parvenir à posséder. Et ce qu'il y a de merveilleux, c'est qu'un homme de force moyenne, qui pratique le Jiu-Jitsu et sait s'en servir avec art, sera toujours victorieux de n'importe quel adversaire, fût-il fort comme le plus fort.

Bien mieux, tandis que pour les autres sports similaires, tels que la lutte ou que la boxe, on admet, et on est obligé, par l'expérience de reconnaître que ceux qui ne possèdent qu'une force moyenne et qui restent dans la catégorie que l'on désigne par cette appellation *poids légers,* ne peuvent avoir aucune chance de terrasser un adversaire qui sera de la catégorie des *poids lourds,* il est acquis, constaté, que toujours sera justifiée cette affirmation, au premier abord déconcertante : *plus l'adversaire qui lutte contre un fervent du Jiu-Jitsu sera fort, et plus facilement il sera vaincu.*

C'est qu'il y a, pour ainsi dire, dans le Jiu-Jitsu une part de prestidigitation. On a reconnu au Japon que les méthodes des meilleurs professeurs étaient celles qui ne tenaient aucun compte de la force brutale et qui demandaient à leurs fidèles de l'écarter complètement de leur science et de leur jeu : ce qui est le plus

nécessaire dans le Jiu-Jitsu, c'est de connaître d'abord l'art de la retraite et pour ainsi dire de « l'escamotage du corps »... c'est de savoir tirer avantage sur son adversaire de connaissances anatomiques pratiques, connaissances qui permettront de le mettre hors de combat en retournant même contre lui sa force personnelle.

Voilà pourquoi le Jiu-Jitsu s'est implanté si profondément au Japon, patrie d'une race d'hommes petits, malingres, d'aspect chétif, mais aussi d'êtres agiles, travailleurs, industrieux, simples, adroits, possédant en un mot la nature la plus propre à faire triompher les principes élémentaires du Jiu-Jitsu tels que nous venons de les expliquer.

Aussi le Jiu-Jitsu est-il au Japon quelque chose de national. On l'y enseigne et on l'y pratique dans les écoles et dans les universités de pair avec les sciences et les lettres. L'armée et la marine l'imposent dans l'éducation de leurs recrues comme chez nous est imposée l'étude de la théorie.

Le Jiu-Jitsu est pour tout jeune homme Japonais le complément logique de son éducation, comme le sont les autres sports en honneur dans les collèges américains ou anglais. Et cela, non seulement parce qu'il est le plus sain, le plus utile des exercices physiques, mais aussi parce qu'il rattache les esprits japonais à l'idée de la patrie par tous les souvenirs ancestraux et chevaleresques qui en sont inséparables.

C'est du reste une arme terrible. En un combat véritable, d'une prise bien appliquée peuvent résulter : l'évanouissement, la fracture d'un membre, quelquefois la mort de l'adversaire.

Certains coups sont à ce point dangereux qu'au cours de leur simple démonstration, on peut blesser celui qui sert de partenaire, si l'on n'a pas eu le grand soin de lui porter ces coups avec la plus extrême prudence et les plus minutieux ménagements.

Disons donc, pour nous résumer, que le Jiu-Jitsu est, pour les faibles, la plus terrible arme qui soit au monde.

C'est pour cela sans doute qu'un journaliste spirituel a défini le Jiu-Jitsu « une méthode japonaise qui permet de casser élégamment

la figure de son adversaire sans lui permettre de détériorer la nôtre ».

Et il n'est pas douteux que, bien que ne pouvant être utilisé tel qu'il est à la guerre, le Jiu-Jitsu, par l'entraînement physique qu'il développe chez ceux qui le pratiquent, a servi puissamment les Japonais dans leur guerre contre la Russie, et que c'est par lui que les soldats du Mikado se sont montrés si résistants, si remplis de vigueur malgré leur petite taille, et qu'ils ont pu faire preuve d'un « à propos combatif » qui ne s'est jamais démenti.

La sobriété des Japonais s'accorde à merveille avec le Jiu-Jitsu qui la préconise, comme il ordonne l'hydrothérapie et aussi une méthode spéciale de respiration qui facilite l'élasticité des muscles. Du reste, la sobriété n'est-elle pas une des caractéristiques de la force ?

Les Japonais, cultivateurs de riz, trouvent dans cet aliment national une nourriture saine et un excellent stimulant d'énergie, si bien qu'ils ont à peu près rayé les viandes de leur ordinaire alimentation ; les aliments légers et sains qu'ils ajoutent au riz sont les œufs, le poisson, les légumes frais, et par-dessus tout

la laitue. Ils ignorent l'usage du pain, et ne mangent pas de pommes de terre. Ils s'accoutument même à manger très peu et à ne jamais boire autre chose que de l'eau qui nettoie l'estomac sans le charger de matières nuisibles, et du thé, ce tonique merveilleux.

Tout cela prépare admirablement leurs corps à l'agilité et à la souplesse nécessaires aux exercices du Jiu-Jitsu. La pratique quotidienne des bains froids fortifie encore extrêmement leur organisme ainsi soigné intérieurement.

Leur science de la respiration ajoute encore à leur souplesse musculaire. Car il y a respiration et respiration : alors que tout le monde croit respirer comme il faut, on peut assurer que peu de personnes respirent avec l'art parfait qui est nécessaire pour dilater les poumons au point voulu.

Pendant un quart d'heure chaque matin, le Japonais fervent de Jiu-Jitsu respire suivant une méthode rationnelle, de façon à se bien remplir sa poitrine, à bien gonfler son ventre, à bien s'assurer l'élasticité de tous les muscles nécessaires à ce premier besoin de la vie humaine.

Ce n'est qu'après cette préparation que le

Japonais commence ses exercices de Jiu-Jitsu. Ils constituent une gymnastique vraiment idéale, car non seulement elle permet d'entraîner toutes les parties du corps et tous les membres l'un après l'autre, mais encore elle ne comporte aucun appareil particulier. La seule chose nécessaire, c'est, comme pour jouer aux cartes, d'avoir un partenaire.

Le Jiu-Jitsu ne tient pas de la boxe ; il se rapproche plutôt de la lutte. Il n'a pas la brutalité de la première, qui, pour mettre un advesaire hors de combat, ne recule pas devant l'effusion du sang. L'art consiste à réduire à merci, sans le blesser, celui contre lequel on se défend et à le mettre dans l'impossibilité de continuer l'attaque.

Toutes les attitudes de lutteurs que l'on a pu voir sur les estampes japonaises sont de fidèles reproductions des différentes phases d'un combat de Jiu-Jitsu. Et si elles ont frappé des yeux d'Occidentaux par un caractère bizarre dans les mouvements, les prises et les corps à corps, c'est parce que ceux-ci diffèrent de ceux que nous connaissons dans la boxe et dans la lutte.

Le Jiu-Jitsu consiste à échanger plutôt une série d'efforts, soit de main à main, soit main contre main, soit buste contre buste, soit jambe contre jambe. Deux adversaires peuvent combattre assis et même couchés sur le dos. La victoire est pour celui qui fournit la tactique la plus prolongée, la plus étendue, la plus savante, de façon à paralyser son adversaire dans le jeu de ses membres, à l'étouffer, à le disloquer.

Or, c'est toujours un combat dangereux si le vaincu ne demande pas merci dès qu'il se sent pris par le jeu du vainqueur ; c'est pourquoi le Jiu-Jitsu a si longtemps revêtu un caractère guerrier et fut une science secrète à l'usage de ses seuls initiés.

Une des armes les plus dangereuses dans le Jiu-Jitsu, est le tranchant de la main. Un entraînement des plus faciles permet de l'endurcir et de s'en faire un vrai maillet capable de briser d'un seul coup, non seulement un bâton, mais un os, c'est-à-dire, le cas échéant, le bras de son adversaire.

C'est grâce à ces exercices de Jiu-Jitsu, à son entraînement méthodique et raisonné que

l'armée japonaise, quoique composée des plus petits soldats du monde, renferme peut-être les meilleurs combattants. Tous sont capables d'une résistance physique très supérieure à celle des soldats des autres nations, et l'usage constant des bains froids leur permet de supporter facilement toutes les températures, comme leur sobriété et leur élasticité musculaire leur facilitent une résistance merveilleuse en face des privations, des marches forcées et de toutes les souffrances physiques que la guerre entraîne avec elle.

Voilà pourquoi nous souhaitons vivement que le Jiu-Jitsu soit connu, pratiqué et honoré en France, comme il l'est déjà en Angleterre et en Amérique. Puisque nous appartenons à une race plus forte que la race jaune, puisque nos soldats français sont généralement plus agiles et meilleurs marcheurs que ceux des autres nations européennes, nul doute qu'avec la pratique du Jiu-Jitsu ils n'arrivent vite à constituer la meilleure des armées du monde, armée capable de renouveler dans les temps modernes les prodiges dont elle a illustré notre histoire nationale au cours de tous les siècles passés.

Et lorsqu'on peut consacrer quelques heures par jour à faire du Jiu-Jitsu pour devenir un champion très à craindre, il serait vraiment ridicule de ne pas saisir ce moyen étonnant de défense qui est à la portée de tous.

Tout le monde ne peut pas acquérir la force physique et les muscles nécessaires pour lutter et boxer de façon satisfaisante. Par le Jiu-Jitsu, tout le monde peut devenir un combattant avec qui il faut compter et qui saura, le cas échéant, se défendre contre les attaques, si violentes soient-elles, d'un plus robuste et d'un plus musculeux. Voilà quelle arme redoutable et quel puissant secours chacun peut trouver dans le Jiu-Jitsu.

C'est, en même temps, le plus utile des sports. Pour le prouver nous ne saurions mieux faire que de mettre sous les yeux de nos lecteurs ce passage d'un petit manuel de l'école japonaise de Jiu-Jitsu à Paris.

La boxe, qui est beaucoup pratiquée en France actuellement, est un sport de défense, mais la boxe anglaise, aussi bien que la boxe française, est tout à fait conventionnelle. En effet, si un apache, un malfaiteur quelconque

vous attaque, vous ne pouvez lui dire ou lui demander de ne se servir que de ses bras à l'exclusion de toute autre chose, de ne pas employer tel coup jugé défendu. Dans la bagarre, le malfaiteur aura soin d'employer vis-à-vis de son adversaire les coups les plus dangereux, de manière à le mettre vivement hors de combat ; peu lui importe que ce soit un beau geste ou que ce soit des exercices codifiés, pourvu qu'il arrive à ses fins. Dans le Jiu-Jitsu, la supériorité est éclatante sur la boxe et la lutte au point de vue de la défense dans la rue ; en effet, plus de conventions, plus de coups à interdire ; les coups qui mettent l'adversaire hors de combat sont les meilleurs, et c'est dans ces exercices-là que le Jiu-Jitsu excelle. Si le malfaiteur vous lance un coup de poing, le Jiu-Jitsu a des secrets terribles pour fracturer l'avant-bras du boxeur ; si c'est un coup de pied, la jambe est brisée. Si le malfaiteur est plus fort et qu'il prenne sa victime à bras-le-corps, celui qui connaît le Jiu-Jitsu, bien loin de s'émouvoir d'une attaque pareille, ne la redoute nullement ; en se laissant tomber d'abord, il paralyse immédiatement celui qui a

été assez audacieux pour s'attaquer à lui. Des expériences concluantes ont été faites dans ce sens entre des gens très forts, connaissant la boxe française et anglaise, la lutte, etc... Aucun ne peut résister une demi-minute contre un homme de force ordinaire connaissant les secrets du Jiu-Jitsu. Voilà pourquoi cet art est supérieur à tout ce qui existe comme moyen de défense contre n'importe quel adversaire.

« Dans l'art du Jiu-Jitsu, il n'est plus question, comme dans la lutte, d'épaules touchant ou ne touchant pas le tapis, puisque la plupart des Japonais recherchent cette position de préférence à toute autre, pour se défendre d'adversaires plus puissants et placer le coup qui les mettra hors de combat.

« C'est un véritable combat, en effet, sans aucune règle à observer et surtout sans arbitre. C'est l'adversaire vaincu qui avoue sa défaite et, s'il le fait avec une bonne foi des plus sincères, c'est qu'il a une raison devant laquelle toute mauvaise foi et tout orgueil disparaissent, c'est la douleur qui va jusqu'à l'évanouissement. »

On voit mieux encore, par cette citation,

à quel point il est utile pour des faibles, ou, si l'on préfère, pour des personnes qui ne sont pas d'une force au-dessus de la moyenne, de connaître et de pratiquer la science doublement salutaire du Jiu-Jitsu.

Ici on essayera peut-être de nous dire et l'on voudra prétendre qu'ainsi que la lutte ou que la boxe, le Jiu-Jitsu ne peut pas convenir à tout le monde et qu'une certaine classe d'individus d'élite, presque triés sur le volet entre tous les habitants d'un pays, peut seule pratiquer avec succès et profit l'art complexe du Jiu-Jitsu.

C'est là une erreur absolue qu'il est facile de détruire même par une argumentation rapide et en ayant recours à quelques minutes de réflexion. D'abord, l'exemple même des Japonais, qui pratiquent tous ce sport, qui l'ordonnent à leurs soldats et à leurs marins, qui l'encouragent dans leurs écoles et qui le conseillent à leurs jeunes gens, tout comme, dans les collèges anglais et américains, on les pousse à jouer au tennis ou au foot-ball, démontrerait jusqu'à l'évidence que tout homme peut et doit pratiquer le Jiu-Jitsu pour être sain, bien

portant, adroit et apte à se défendre contre toute attaque.

Mais il suffit de lire ces huit arguments formulés par l'école japonaise de Paris, pour être bien convaincu que le Jiu-Jitsu convient à tout le monde, sert à tout le monde et est bienfaisant pour tout le monde, parce que :

1° Il peut être considéré comme un excellent exercice physique et un moyen de défense pour ceux qui ne veulent pas être bousculés.

2° Il peut être regardé comme un des plus vaillants exercices qui donnent le courage et la confiance en soi.

3° C'est un exercice concentré propre à l'habitant de la ville qui n'a pas de temps à accorder aux jeux de plein air.

4° Il exerce le corps, de la tête aux pieds, d'une façon naturelle.

5° C'est le meilleur des amusements et quelquefois un remède à la paresse.

6° Un homme de poids léger et un homme de poids lourd se mesurent à chances égales.

7° Pour la femme, c'est à la fois un bon exercice et un moyen formidable pour se défendre contre un insolent et un brutal.

8° Pour les officiers et pour ceux que leurs affaires entraînent dans les endroits où la force fait loi, le Jiu-Jitsu est un moyen efficace de se défendre et d'imposer sa supériorité. A ce point de vue, il peut être regardé comme la science de combattre. Dans l'obscurité, il est d'une efficacité remarquable et supérieure à tous les moyens de défense.

Et la conclusion, facile à tirer de ces arguments, nous ramène à nos prémisses :

Le Jiu-Jitsu est le plus utile de tous les sports.

III

Entraînement préparatoire.

Il est de toute évidence que, lorsqu'on veut se livrer à un sport athlétique, il faut suivre un régime, entreprendre des exercices préparatoires et assouplir telle ou telle partie de son corps en vue du sport que l'on désire pratiquer.

Le Jiu-Jitsu ne saurait échapper, on a déjà pu le voir par ce qui précède, à cette règle générale. Mais tout ce qu'il demande est si naturel, si facile à exécuter et si utile à la santé, que s'entraîner pour le Jiu-Jitsu, c'est en même temps se livrer à la pratique des soins les plus élémentaires et les plus naturels d'hygiène, de propreté et de nutrition.

On se plaint, en France, de la neurasthénie qui fait chaque jour des progrès plus grands

dans toutes les classes sociales. Par le Jiu-Jitsu on deviendra endurant et énergique, autant que cette petite race jaune, qui, après avoir montré qu'elle pouvait être conquérante, même en luttant contre la race blanche, a fait preuve d'une endurance et d'une énergie sans égales à notre époque.

Le Jiu-Jitsu renferme en lui-même une méthode complète d'éducation physique raisonnée et facile, ainsi qu'on va le voir par les exercices préparatoires qu'il nécessite.

Cet entraînement peut se diviser en plusieurs parties distinctes :

1° Nutrition ;

2° Respiration ;

3° Hygiène ;

4° Exercices des membres, qui feront l'objet du chapitre IV.

Nous allons les passer successivement en revue et formuler des règles précises sur chacun de ces quatre points que tout le monde en Europe, avec un peu de bonne volonté et de persévérance, pourra suivre facilement, sans presque modifier ses habitudes et surtout sans abandonner son travail.

1° — NUTRITION

Tout le monde sait déjà que les Japonais sont excessivement sobres, et que la sobriété bien comprise est le principe même de la santé.

Que d'aliments nuisibles figurent, en effet, journellement sur la table d'un Européen, qui amènent dans nos organismes, pourtant plus résistants que ceux de la race jaune, des troubles et des maladies inconnus chez les peuples orientaux !

Le riz, qui est la base de l'alimentation japonaise, cuit à l'eau ou à la vapeur, n'empâte point, ainsi que nos pommes de terre, et ne demande pas à être accompagné de condiments toujours funestes à l'estomac. Tel qu'il est préparé au Japon, il ne ressemble en rien au riz qui figure dans nos repas. Réduit en farine, il est encore très agréable au goût, plus sain, aussi nutritif et plus fortifiant que la meilleure de nos farines de froment.

Pourquoi, en France, n'en mange-t-on presque jamais et lui préfère-t-on des féculents plus lourds, plus indigestes et des légumes plus farineux, d'une assimilation plus difficile tels que les pommes de terre et les haricots ? Serait-il donc si difficile de manger moins souvent de ces derniers et d'introduire quelquefois dans notre ordinaire ce riz qui en est généralement proscrit et dont se contentent ces intrépides marcheurs que sont les soldats japonais, qui y trouvent la nourriture idéale, celle qui donne de l'endurance sans réaction, en même temps que le meilleur des reconstituants ?

Nous mangeons également peu de poisson, alors que nos voisins les Anglais en mangent déjà beaucoup. Or le poisson est une des ressources fondamentales de la cuisine japonaise. Il constitue, lui aussi, la nourriture la plus saine et la plus fortifiante, soit séché, soit bouilli, soit présenté en sauce.

Il est certain qu'un Français mangera difficilement du poisson cru, comme le font les Japonais, même en l'accompagnant d'une sauce un peu relevée ?... Mais qui sait ? Si l'on

voulait bien s'y habituer... On fait absorber à nos estomacs délabrés par nos cuisines compliquées tant d'horreurs pharmaceutiques souvent répugnantes et atroces au goût, que le poisson cru accompagné d'une sauce ne saurait être ni plus mauvais ni plus désagréable à voir ou à avaler.

Rien n'est délicat comme le poisson grillé, ou assaisonné avec du beurre fondu. Mais ceci n'est pas un cours de cuisine, et chacun sait qu'il est plus de mille manières différentes d'accommoder le poisson. Or, pour atteindre le but que nous cherchons, nous demandons simplement d'en manger sous quelque forme et de quelque façon que ce soit.

Quant aux légumes et aux fruits, on en mange bien en France, mais si peu ! Pour les premiers, surtout, il semble que la plupart d'entre nous, ayant le palais brûlé par les épices, soient rebutés par leur fadeur.

Cependant, au Japon, les légumes ont la seconde place dans l'alimentation, entre le riz et les poissons, et la journée de douze heures y est plus en honneur chez les travailleurs que celle de huit heures, que l'on trouve déjà trop

longue chez nous et que l'on cherche à abréger de toutes les manières.

La laitue, si calmante pour les nerfs excités, les tomates, les carottes, l'oignon, — que les Japonais mangent beaucoup plus souvent cru que cuit, — voilà les plus sains, les plus nutritifs, les meilleurs des légumes, avec les radis, les raves et le céleri.

Un Parisien bondira à l'idée de manger de l'oignon cru, mais qu'il aille faire un tour dans le Midi, entre Toulouse et Perpignan, et qu'il regarde de quoi se compose la nourriture des travailleurs, surtout des agriculteurs. Il se rendra compte de la quantité d'oignons que croquent ces hommes vigoureux qui travaillent du lever du jour à la nuit, sous le soleil le plus ardent, et ils ignorent la fatigue. Les hommes prodigieux qui ont bâti les Pyramides d'Egypte, ne se nourrissaient guère, eux aussi, que d'oignons crus, ou à peu près ; ils ont pourtant accompli un tour de force difficile à recommencer, même de nos jours, avec les moyens que l'électricité, la vapeur et tous les progrès de l'architecture et de la mécanique ont mis à notre disposition.

Veut-on connaître un menu japonais, pour avoir une idée de la sobriété pratique de ce petit peuple énergique ?

Un plat de riz, avec des poissons grillés, composera le premier service d'un homme aisé, marchand bien posé, par exemple.

Des concombres bouillis viendront ensuite, avec des oignons crus.

En troisième lieu, une espèce de bouillabaisse de poissons, servie en très petite quantité.

Comme dessert, des fruits et des gâteaux à la farine de riz, assez semblables à des galettes.

Et c'est tout.

La boisson ? Parbleu ! de l'eau, ou du thé, mais généralement de l'eau claire, *jamais glacée.*

C'est là un menu d'été. En hiver, on le rendra plus fortifiant et plus capable de développer le calorique en y ajoutant un peu plus de poisson et des œufs durs, *jamais de viande* et rarement du lait.

Voilà comment se nourrissent des gens vigoureux, actifs, travailleurs, énergiques qui ignorent les maladies d'estomac, la dyspepsie,

l'indigestion et les troubles intestinaux. Chacun sait que les Japonais sont capables de porter des fardeaux qui écraseraient un Européen et que ce sont des marcheurs infatigables.

Or, c'est de la nutrition que proviennent la force musculaire et la santé. Qu'on essaie en France le régime alimentaire des Japonais, et, avec un peu de courage, je suis sûr qu'on l'adoptera, car la viande n'est pas un fortifiant, car une alimentation légère donne à l'organisme la santé, car la race jaune, qui se nourrit ainsi, possède, sans contredit, le maximum de volonté, d'énergie et de vigueur.

2° — RESPIRATION

Tout ce qui vit respire : les plantes, les poissons, les amphibies et même les hommes ! Or, pour pouvoir bien vivre, c'est-à-dire être sain et bien portant, il est de toute évidence qu'il faut bien respirer.

Qui respire mal — soit parce que sa gorge, sa cavité thoracique ou ses poumons sont défectueux, soit parce qu'il vit dans un milieu malsain ou peuplé de gaz délétères — est menacé d'asphyxie, c'est-à-dire de mort.

Il y a donc une bonne et une mauvaise respiration, soit par le fait des organes ou par le fait de l'habitude — soit aussi en raison du milieu où l'on est placé, mais ce dernier point de vue n'a rien à faire ici.

Personne, sans doute, ne s'est dit que l'art de bien respirer pouvait être une science, et qu'en tout cas, par une étude un peu raisonnée, on peut arriver à mieux respirer.

Les connaissances anatomiques indispensables à qui veut professer le Jiu-Jitsu ont prouvé aux Japonais qu'une respiration irréprochable est nécessaire au parfait état de la santé et du corps humain.

Depuis des siècles, ils se sont donc préoccupés de savoir bien respirer, d'entraîner leurs poumons, afin de procurer par des respirations, dites profondes, à tout l'abdomen le jeu satisfaisant et complet de tous les muscles.

Ceux qui intéressent particulièrement la force de notre organisme, et qu'il s'agit de soigner d'une façon spéciale, sont situés au dessus des hanches, et leur bon fonctionnement est absolument nécessaire à la vitalité de l'organisme.

C'est pourquoi les Samouraï, ces premiers fervents du Jiu-Jitsu, préconisaient une respiration spéciale, durant un quart d'heure, dès le lever, chaque matin, et en plein air, les deux mains placées sur les hanches, et le corps bien droit, sans élever les épaules à chaque aspiration ni les baisser à chaque expiration, pour que les muscles dont nous parlons entrent bien en jeu et fonctionnent normalement.

A ce point de vue, les animaux semblent être mieux doués que l'homme, et leur instinct les pousse, ainsi qu'on peut s'en rendre compte en examinant n'importe quel quadrupède, à respirer ordinairement de la façon que nous indiquons.

Il faut donc, chaque matin, et sans craindre au début la fatigue, respirer de la sorte pendant un quart d'heure, afin de s'entraîner à en contracter l'habitude : les poumons se fortifieront progressivement, et, par suite, tout l'organisme.

Ces respirations profondes auront leur contrecoup sur le cœur, dont elles règleront les palpitations qu'elles rendront plus normales et dont on réprimera l'excès par l'habitude d'une seconde respiration rationnelle qui sera pratiquée en se couchant sur le dos, les bras en croix et les jambes écartées, mais sans fatigue.

Ajoutons, en ce qui concerne l'hygiène cardiaque, qu'il convient, au début, d'éviter à ces organes les palpitations que causent en général les mouvements violents ou le surmenage physiologique. Le Jiu-Jitsu n'est pas un exercice de force, il convient de le rappeler ; c'est un

exercice d'adresse dans lequel une vigueur très ordinaire, multipliée par ces deux coefficients que sont le calme et le coup d'œil, a raison d'une vigueur très supérieure à laquelle une instinctive brutalité n'ajoute rien, bien au contraire.

Tous ces exercices doivent être accomplis lentement, sans hâte et sans arrêt ; les personnes les mieux portantes comme les plus débiles trouveront dans leur pratique répétée chaque jour un bien-être infini dont elles seront étonnées dès qu'elles en auront contracté l'habitude, après la fatigue obligatoire du début qui suit tout exercice nouveau.

Et une fois que l'on aura ainsi rendu son estomac sain par une alimentation légère en même temps que nutritive, quand on aura rendu ses muscles thoraciques et ses poumons libres et bien portants par une respiration appropriée à leur jeu et à leur développement, quand on aura réglé judicieusement les battements de son cœur par cette gymnastique du thorax, on pourra commencer à apprendre les premiers principes de Jiu-Jitsu.

3° — HYGIÈNE

Dirons-nous à un Européen qui veut faire du Jiu-Jitsu que les maîtres japonais, avant d'entraîner sérieusement un de leurs élèves et de l'admettre dans leurs écoles professionnelles, réclament d'abord de lui une parfaite égalité d'humeur, beaucoup de douceur, de soumission, de politesse, en un mot une égalité parfaite de caractère ?...

A ceux qui s'étonneront de ceci, nous apprendrons que le Jiu-Jitsu renferme des coups excessivement dangereux qui, portés sous l'influence de la colère, provoquent la cassure d'un membre, la rupture de nombreux muscles, quelquefois même la mort.

Voilà pourquoi les fervents du Jiu-Jitsu doivent être des gens calmes, comme les Japonais eux-mêmes. Car jamais, dans un combat, on ne doit hésiter à s'avouer vaincu si l'on sent ne pouvoir triompher de son adversaire, autrement on s'expose à des blessures graves,

et la plus grande modération, due à une parfaite politesse et à un bon caractère, est nécessaire dans la pratique du Jiu-Jitsu.

En second lieu, après le calme, l'eau joue un grand rôle dans l'hygiène d'un adepte en Jiu-Jitsu. Nous l'avons déjà indiquée plus haut comme boisson, mais sans vouloir forcer des estomacs d'Occidentaux et de Parisiens à en consommer autant que le font les Japonais, qui ne sont pas effrayés de boire jusqu'à *cinq litres d'eau par jour.*

Il est évident que ce véritable lavage intérieur ne peut qu'être très salutaire. Je doute cependant que beaucoup de peuples d'Europe osent le pratiquer couramment.

Une règle absolue qu'il faut cependant mentionner, c'est que jamais les Japonais ne boivent d'eau glacée, quelle que soit la chaleur de la température.

Du reste, ils n'en ont pas besoin à cause de l'usage qu'ils font des bains chauds et froids, souverains pour entretenir dans l'organisme une température égale, et les préserver des rhumatismes, maladie qui est presque inconnue au Japon.

Les Japonais, même les moins fortunés, prennent deux bains par jour, quelquefois trois, et en été davantage. Et ne croyez pas que leurs bains chauds, si souvent répétés, soient des bains à 30 ou 35 degrés. Un Français, allant pour la première fois se baigner au Japon, croira s'ébouillanter.

On se baigne à toute heure du jour, dans la cour des maisons, à la vue des passants, sans fausse pudeur ni fausse honte ; mais, si les bains chauds sont surtout préférés des Japonais, il ne faut pas croire qu'ils font fi des bains froids.

C'est surtout en hiver qu'ils les prennent comme réactifs, dès la sortie de leurs bains chauds, et certains vont jusqu'à se baigner dans des rivières glacées, ou jusqu'à se rouler dans la neige, puis rentrent chez eux se sécher et se faire masser vigoureusement.

Aussi, dans toutes les villes, dans tous les villages du Japon, il y a des bains publics, qui jadis étaient composés d'une seule piscine où hommes et femmes se baignaient sans fausse honte.

La civilisation occidentale a fait changer en

nombre d'endroits cette coutume égalitaire, et maintenant les femmes se baignent à part.

Mais là ce sont surtout les bains froids qui triomphent, et les bains chauds de ces établissements publics trouvent peu de clients.

Une coutume propre aux Japonais leur évite, paraît-il, en plein été, les risques de l'insolation. C'est celle qui consiste à se tremper la tête dans un seau d'eau froide, ou, au cours de leurs promenades, dans le premier ruisseau rencontré, puis à reprendre leur marche sans même s'essuyer.

La recette, en tout cas, est facile à essayer et peu compliquée ; assurément elle ne peut faire aucun mal si elle ne fait pas de bien.

Cette propreté scrupuleuse et parfaite des Japonais leur fait regarder avec un peu de mépris les Occidentaux moins propres que nous sommes. Ceux qui osent le dire vont jusqu'à prétendre que nous dégageons une odeur spéciale à laquelle ils nous reconnaîtraient les yeux fermés, et que nous ne voulons pas stigmatiser davantage.

Du reste, ils se servent pour la désigner, d'une périphrase qui n'est point en notre hon-

neur : ils disent que ceux qui sentent mauvais ont *une odeur d'Européens...*

Enfin, l'air joue aussi son rôle dans leur hygiène. Chez eux, aucune crainte des courants d'air qui nous causent tant d'horreur. Même la nuit, même en hiver, l'air extérieur ne leur fait pas peur

S'ils ont une insomnie, ils sortent et marchent.

Du reste, le costume japonais est lui-même ouvert à tous les vents, au lieu de s'appliquer au corps, comme le nôtre.

Malgré cela, les fluxions de poitrine sont presque inconnues au Japon, aussi bien que les rhumes de cerveau, — ceci, peut-être, parce que les Japonais n'ont pas de mouchoirs et se mouchent dans un carré de papier de soie qu'ils s'empressent de jeter ensuite, au lieu de garder précieusement sur eux ce qui est sorti de leur nez, comme nous le faisons.

Et voilà des règles d'hygiène saines, fortifiantes, faciles, pratiques, dont chacun ne pourra que se bien trouver, on n'a pas besoin d'aller jusqu'au Japon pour les pratiquer, on peut s'y conformer aussi bien à Paris qu'à Tokio...

Mais il faut pour cela secouer notre routine, nos habitudes, le convenu ridicule de nos mœurs, et ce n'est pas si facile que l'on croit, hélas !

Ceci dit, passons en revue la série d'exercices fortifiants pour les membres qui transforment enfin l'aspirant élève en Jiu-Jitsu en élève proprement dit.

IV

Exercices préliminaires.

Il existe une quantité assez grande de ces exercices, et dans les écoles de Jiu-Jitsu japonaises, on pousse les élèves à en découvrir eux-mêmes le plus grand nombre possible, de manière à bien exercer les muscles du poignet, du bras ou de l'avant-bras, mais sans jamais les pousser trop loin, de façon que les futurs lutteurs n'éprouvent point de trop grande fatigue.

Une personne seule peut s'entraîner elle-même les poignets en se prenant les deux mains, comme si l'une des siennes tenait celle d'un adversaire, et, en essayant avec cette main, de faire fléchir l'autre poignet.

Elle pourra encore entraîner elle-même ses

poignets en croisant ses bras l'un sur l'autre, et en appuyant et en pesant avec l'extérieur d'un avant-bras sur l'intérieur de l'autre avant-bras. Ce mouvement devra être accompli sans élever les bras durant qu'on l'opère (fig. 1).

A mesure que l'on contracte l'habitude de ces exercices, amusants en même temps que fortifiants, on doit les prolonger jusqu'à les faire durer à peu près un quart d'heure chaque jour.

Le premier, le plus sain et le plus fortifiant des exercices que recommandent les professeurs de Jiu-Jitsu pour deux personnes est le suivant :

Deux élèves se placent vis-à-vis l'un de l'autre à 1 mètre de distance environ. Ils se prennent les deux mains en enlaçant leurs doigts et se laissent aller en avant, de façon que leurs poitrines se touchent, puis ils se poussent mutuellement avec leurs bras et leur poitrine, pour essayer de se faire reculer l'un ou l'autre de quelques mètres (fig. 2).

Chaque reprise de cet exercice ne doit pas durer plus de trois minutes, et, au début, ne doit pas être recommencée plus de trois fois,

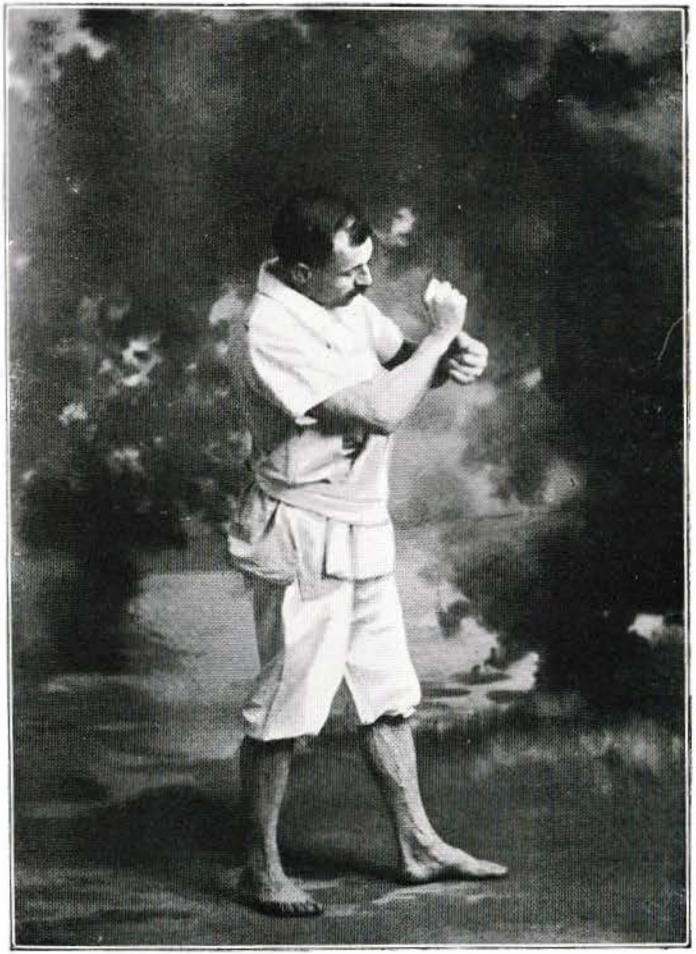


FIG. 1. — Exercice des poignets

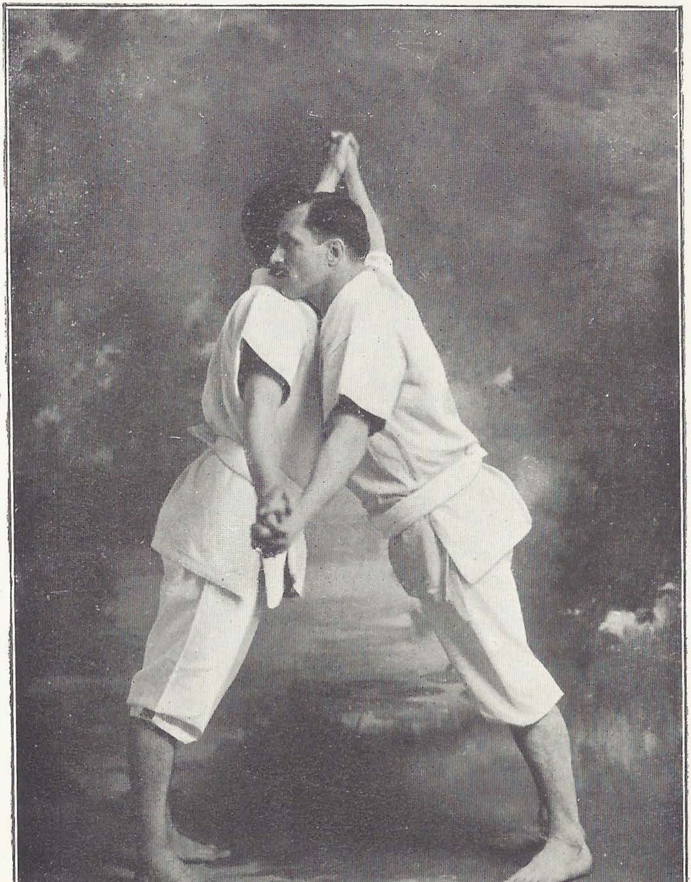


Fig. 2. — Exercice des bras, des jambes et de la poitrine

car ce corps à corps est fatigant, mais il procure aux bras, aux jambes, au cœur et aux poumons un entraînement merveilleux dont ils tireront force et profit.

Pour exercer les bras seuls, plusieurs exercices sont recommandés. Deux élèves, d'abord, étendent leurs bras droits l'un vers l'autre, s'appuyant poignet contre poignet, le poing fermé. L'un tâchera alors, en raidissant son bras, et en tournant autour de son adversaire, pas à pas, de faire déplacer son poignet, sans que celui qui est attaqué change de place (fig. 3).

Celui qui a attaqué est ensuite attaqué à son tour, et quand les bras droits des deux adversaires ont terminé leur lutte, ils recommencent le même exercice avec leurs bras gauches.

Cet exercice doit être pratiqué lentement, doucement, sans violence, et suivant l'endurance physique des participants, afin de ne pas les essouffler outre mesure et de ne pas leur causer de palpitations de cœur. Les muscles de leurs poignets deviendront ainsi plus souples et plus vigoureux.

Le même exercice sera fait ensuite en opposant non plus les deux poignets, mais les deux bras, l'avant-bras replié et le poing toujours fermé.

Un exercice particulièrement profitable et qui intéresse les mains presque seules, est le suivant, Les mains ayant été rapportées à la hauteur de la ceinture, les doigts s'entre-croisent fortement et l'une des mains cherchera à tordre l'autre le plus possible. puis l'autre main tordra la première à son tour. Cet exercice est très fortifiant pour tous les muscles du bras et du poignet.

Deux élèves en Jiu-Jitsu pourront commencer également à lutter ensemble et à essayer leurs muscles sans corps à corps au moyen d'une canne un peu courte et assez forte qu'ils saisiront chacun par un bout et qu'ils s'efforceront de faire tourner sur elle-même l'un à droite l'autre à gauche. Quand ils seront un peu fatigués, ils pourront changer de place et tâcher chacun de faire tourner la canne dans le sens contraire de celui qu'ils avaient tout d'abord choisi.

Tous ces exercices n'intéressent que les bras.



Fig. 3. — Exercice des bras seuls



Fig. 4. — Exercice des muscles lombaires et dorsaux

Il en est d'autres pour les muscles des jambes et des chevilles, que la marche ou le canot suffisent à entraîner du reste amplement.

Les deux plus simples de ces exercices sont les suivants. Deux élèves vont s'asseoir à terre l'un en face de l'autre, les pieds contre les pieds. Leurs bras, en arrière, leur font contre le sol un point d'appui. La jambe droite de l'un pousse alors la jambe gauche de l'autre aussi fort que possible et, s'élevant insensiblement du sol, jusqu'à renverser l'adversaire sur le dos. On agit de même, tour à tour, pour l'une et l'autre jambe.

Pour assouplir les chevilles, les deux élèves, placés dans la même position, tenteront, en tournant leur pied placé contre le pied de l'adversaire vers la gauche, par exemple de jeter celui-ci sur le côté. Cet exercice sera repris dans les deux sens par chaque élève.

Un exercice éminemment favorable au développement des muscles lombaires et dorsaux est le suivant qui est pratiqué non seulement au Japon, mais souvent aussi dans nos écoles sous le nom de jeu « de la cloche ».

Les deux partenaires se placent dos à dos,

se saisissent par les mains, doigts entrecroisés, et se soulèvent alternativement l'un sur le dos de l'autre (fig. 4).

Lorsqu'on aura fait tous ces exercices préparatoires de façon satisfaisante, on pourra entreprendre enfin avec assez de souplesse et d'habileté les différentes parades ou attaques de Jiu-Jitsu.

V

COUPS DE COMBAT

1re ATTAQUE

Viens donc !

Viens donc !

(Figure 5.)

Très connu des policiers japonais, qui l'ont baptisé : « Viens donc ! », le coup suivant est souverain pour paralyser l'adversaire.

Dès qu'on a réussi à passer le bras gauche par-dessus le bras droit de celui qui vous attaque, on lui maintient solidement le poignet droit avec la main droite et le bras gauche étant vivement ramené contre les côtes, on se prend à soi-même le poignet droit avec la main gauche, que l'on passe par-dessous le bras droit de l'adversaire.

Plus on serre la clef ainsi formée, plus le bras de l'adversaire est menacé de se disloquer au coude : la souffrance qu'il ressent est si terrible qu'on le réduit vite à merci.



Fig. 5. — « Viens donc ! »

2e ATTAQUE

Torsion de la main de l'adversaire.

Torsion de la main de l'adversaire.

(Figure 6.)

Dès qu'on a pu, au cours d'une attaque, saisir la main de son adversaire, une simple torsion peut, si elle est bien pratiquée, le jeter à terre et le mettre dans l'impossibilité de nuire.

Tout le succès de cette parade consiste à appuyer les deux pouces sur le métacarpe, aussi près que possible de la naissance des doigts, de façon à former le levier le plus long possible. On replie ensuite la main de l'adversaire sur son avant-bras et en dehors ; un petit effort suffit pour renverser l'antagoniste ainsi saisi.

La main de l'adversaire ne pouvant pas être saisie par les deux mains à la fois, saisir d'abord de la main droite la main gauche de l'adversaire et *vice versa*.

Quand cette défense est faite rapidement, sa réussite est certaine.



Fig. 6. — Torsion de la main de l'adversaire.

3e ATTAQUE

Pour faire passer l'adversaire par dessus sa tête.

Pour faire passer l'adversaire par dessus sa tête.

(Figure 7.)

Saisir solidement l'assaillant par le col de son vêtement avec les deux mains, et placer un pied contre son ventre, puis, par un sursaut, placer son autre pied entre ceux de son adversaire ou le plus près possible. Cela fait rapidement, tirer à soi, et se renverser en arrière pour tomber en entraînant son adversaire.

(Figure 8.)

Tendre la jambe, toujours appliquée sur le ventre de l'adversaire, afin de le faire basculer ; celui-ci obligé de suivre l'impulsion tombe et l'on profite de sa chute pour agir sur lui de la manière que l'on croira la plus efficace.

(Figure 9.)

L'adversaire étant étendu par terre, conserver la prise aux vêtements et donner un coup de rein en faisant une traction sur la prise ;

(Figure 10.)

Ce qui vous ramène à cheval sur l'adversaire ;

(Figure 11.)

Plusieurs coups sont alors à faire :

1° Poser un genou sur un de ses bras, et maintenir l'autre avec l'autre pied, que l'on place sur le poignet. Le bras droit vient saisir le col du veston de l'adversaire le plus près possible de la nuque en arrière. Le bras gauche maintient le col également, mais moins engagé et opère une traction. L'avant-bras droit fait alors levier, ce qui produit l'étouffement ou la congestion ;

(Figure 12.)

2° Saisir le poignet gauche de la main gauche, plier le bras, introduire l'avant-bras droit entre l'avant-bras et le biceps de l'adversaire, s'appuyer le poing droit sur son propre poignet gauche et faire levier de façon que le poignet de l'adversaire soit renversé en arrière. (*Coup terrible inventé par le Prof.* RE-NIÉ.)



FIG. 7. — Faire passer l'adversaire par-dessus sa tête (1er temps)



FIG. 8. — Même attaque (2e temps)

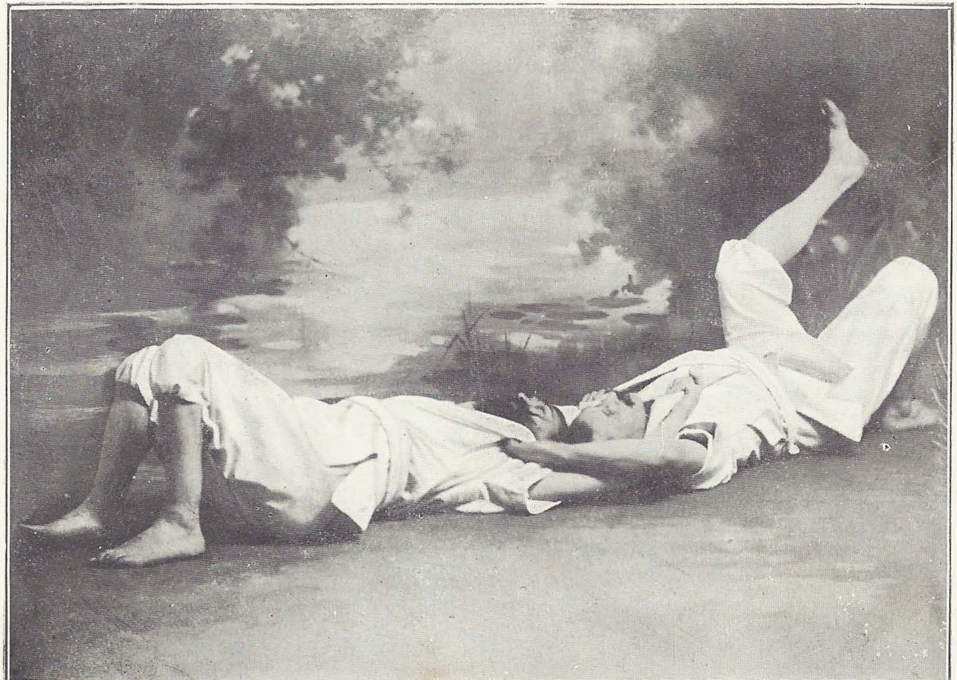


FIG. 9. — Même attaque (3^e temps)



Fig. 10. — Même attaque (4e temps)

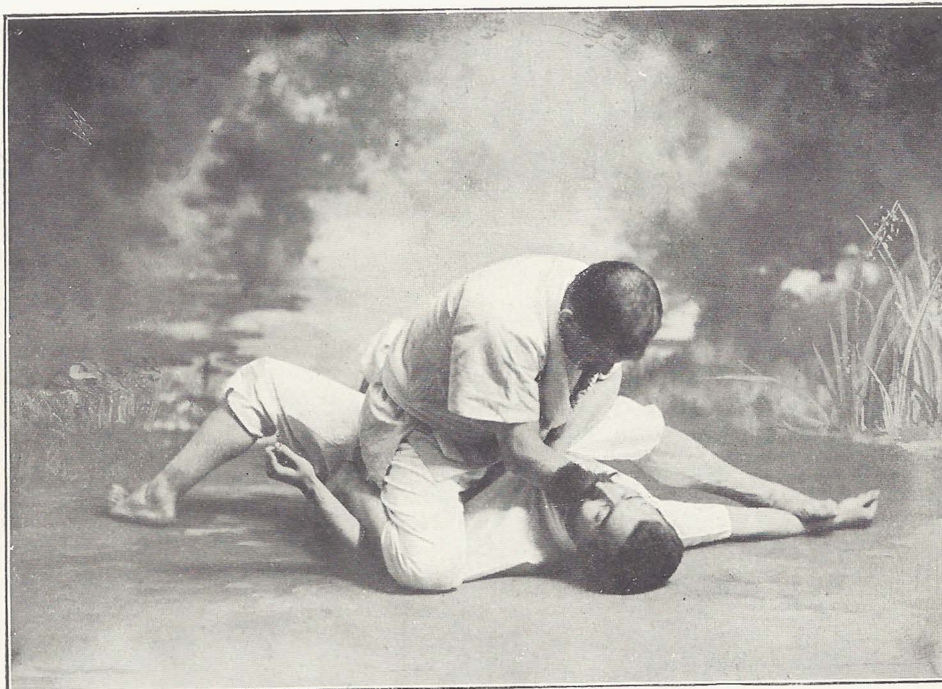


Fig. 11. — Même attaque (5e temps)



Fig. 12. — Même attaque (6e temps)

4e ATTAQUE

Si l'adversaire veut vous saisir à la gorge.

Si l'adversaire veut vous saisir à la gorge.

(Figure 13.)

Si un adversaire veut vous saisir à la gorge, il faut exécuter un temps vigoureux sur chacun de ses poignets en faisant un léger retrait du haut du corps en arrière.

Puis amener les bras de l'adversaire au-dessus de la tête.

(Figure 14.)

Cela fait, lâcher la main gauche de l'assaillant et maintenir son poignet droit avec les deux mains.

Puis passer le coude gauche au-dessus du bras de l'adversaire en maintenant la prise.

Ce mouvement produisant une torsion du bras, la douleur oblige l'adversaire à ployer son corps en avant. Sa poitrine vient alors buter sur votre hanche et il se trouve immobilisé sans défense par la souffrance ressentie.



FIG. 13. — Si l'adversaire cherche à vous saisir à la gorge (1[er] temps)



Fig. 14. — Même attaque (2e temps)

5e ATTAQUE

Parade d'un coup de couteau.

Coup de couteau venant d'en haut les adversaires étant dans la même garde.

(Figure 15.)

Si, dans une attaque, on va recevoir un coup de couteau venant d'en haut, faire d'abord une parade de l'avant-bras sur l'avant-bras de l'adversaire.

(Figure 16.)

Puis, la main droite ayant saisi le poignet droit de l'assaillant, faire un pas en avant du pied gauche et passer la main gauche derrière l'avant-bras de l'adversaire pour se saisir soi-même le poignet droit.

A ce moment, il n'y a plus qu'à forcer sur la clef ainsi formée pour que celui qui attaque soit désarmé.

(Figure 17.)

Cette figure indique une autre risposte sur la même attaque.

Après avoir saisi le poignet de l'adversaire, au lieu de passer la clef comme dans la figure 16, placer la paume de la main gauche sous le coude de l'adversaire. Soulever en même temps qu'on abat le poignet pour produire sur le bras ainsi pris en porte à faux un mouvement de bascule de haut en bas qui oblige l'attaquant à se courber en avant. Amener ensuite le bras de l'adversaire sur son avant-bras et faire une flexion du bras, l'épaule venant faire un point d'appui, puis saisir l'adversaire à la gorge de la main droite. On a alors son coude appuyé contre la poitrine. Il n'y a plus qu'à soulever l'avant-bras, ce qui produit une vive douleur dans l'épaule. C'est un des coups les plus terribles.



FIG. 15. — Parade d'un coup de couteau (1er temps)



Fig. 16. — Même attaque (2^{e} temps)



FIG. 17. — Même attaque (3e temps)

6e ATTAQUE

Parade d'un coup de couteau

(les deux adversaires étant en garde contraire).

Parade d'un coup de couteau venant d'en haut les adversaires étant en garde contraire.

(Figure 18.)

Si étant en garde à gauche, l'on reçoit un coup de couteau porté de la main droite, parer du bras gauche et passer la clef avec le bras droit, comme il est expliqué figure 16.



Fig. 18. — Parade d'un coup de couteau (garde contraire)

7e ATTAQUE

Parade et riposte d'un coup de pied aux jambes.

Parade d'un coup de pied aux jambes.

(Figure 19.)

L'adversaire ayant porté un coup de pied aux jambes (coup de pied bas, chassé, ou coup de pied de pointe) étant en garde à gauche, jeter sa jambe gauche à droite ;

(Figure 20.)

Puis faire une détente du jarret droit, pour venir frapper avec l'épaule gauche la poitrine de l'adversaire, en même temps que du jarret gauche, on exécute un croc-en-jambe.

Si l'on était en garde à droite, faire en sens contraire le même mouvement.



FIG. 19. — Parade d'un coup de pied aux jambes (1er temps).



FIG. 20. — Même attaque (2e temps).

8e ATTAQUE

Esquive d'un coup de poing.

Esquive d'un coup de poing.

(Figure 21.)

Pour rentrer sur un coup de poing de figure, faire une esquive de tête, passer sous le bras de l'adversaire et en même temps lui immobiliser le bras resté libre, afin d'éviter un coup au flanc. Enfin le déséquilibrer par un croc-en-jambe.

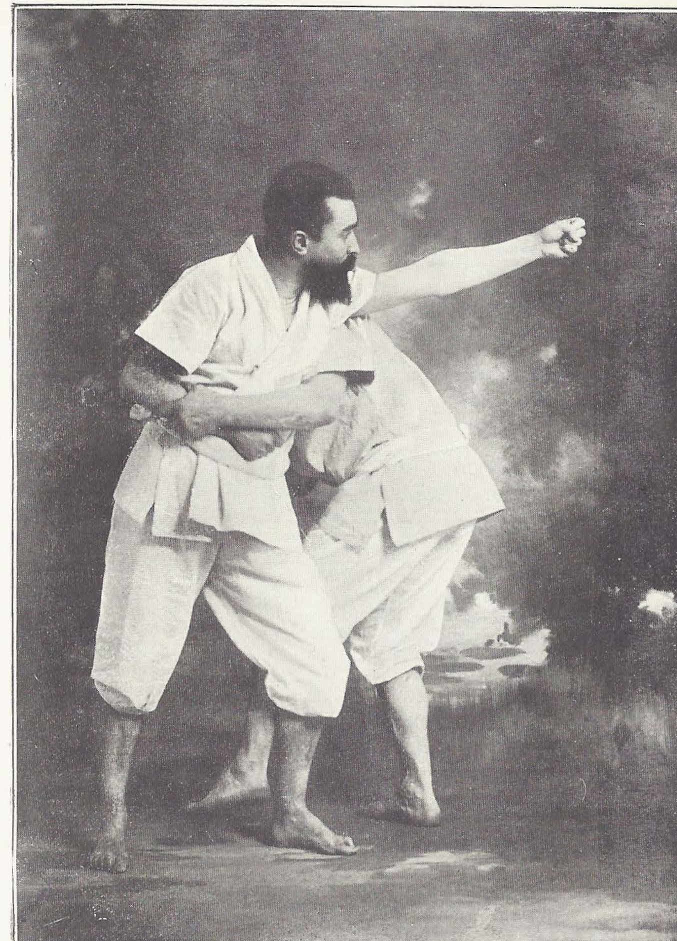


Fig. 21. — Esquive d'un coup de poing.

9e ATTAQUE

Clef au bras.

Clef au bras.

(Figure 22.)

Les clefs aux bras sont les coups qui se produisent le plus souvent. Voici une description d'une de ces clefs : Sur un coup de poing, au lieu de l'esquive de tête déjà indiquée (fig. 21), faire une parade de l'avant-bras comme pour le coup de couteau venant d'en haut (fig. 16 et 17).



Fig. 22. — Clef au bras.

10e ATTAQUE

Passer sous le bras de l'adversaire et le mettre hors de combat.

Passer sous le bras de l'adversaire.

(Figure 23.)

Si on est parvenu à saisir le poignet de l'adversaire, bien assurer la prise, produire une détente qui, en déséquilibrant plus ou moins l'adversaire, lui enlève le moyen de riposter par coup de poing, puis on passe sous son bras sans lâcher prise.

(Figure 24)

Quand on est ainsi passé sous le bras de l'adversaire, — sous le bras droit par exemple, comme dans la figure 22, — la main droite ne fait que maintenir le poignet, tandis que la main gauche opère une torsion produite par une pression du pouce sur le métacarpe. Cette torsion oblige l'adversaire à se renverser, et à présenter de lui-même la gorge, que l'on pourra saisir comme dans la figure 28.

(Figure 25.)

Dans cette figure, c'est l'homme qui est debout qui a passé sous le bras de l'autre, ainsi qu'il a été dit.

La parade de ce coup est la suivante : Quand l'adversaire a passé sous le bras, l'attaqué roule à terre dans le sens où son bras a été tordu ; il prend alors point d'appui sur la prise pour pivoter sur les reins puis vient à attaquer à son tour aux jambes.

Dans notre figure, l'attaque à la jambe se produit sur le côté droit. Remarquer que l'attaquant est sur le côté droit. Son pied droit prend prise sur le talon de l'adversaire, pendant que son pied gauche opère une pression au-dessous du genou, ce qui peut produire une luxation. Il saisit le poignet droit au moment où l'attaqué est obligé de lâcher sa prise.



Fig. 23. — Passer sous le bras de l'adversaire.



FIG. 24. — Même attaque (2e temps).



Fig. 25. — Même attaque (3e temps).

11e ATTAQUE

Renversement de la main.

Renversement de la main.

(Figure 26.)

Au moment où l'adversaire avance par exemple le bras droit vers vous, lui saisir la main avec la main gauche, puis placer le pouce sur l'extrémité du métacarpe, soulever le bras, et placer aussitôt le pouce de la main droite à côté de l'autre pouce. Faites fléchir le poignet de l'adversaire vers son avant-bras et en dehors.

L'homme qui a été ainsi saisi ne peut résister. S'il l'essaie quand même, il court le risque de se faire luxer le poignet et de tomber malgré lui.



Fig. 26. — Renversement de la main.

12e ATTAQUE

Autre clef au bras.

Autre clef au bras.

(Figure 27.)

Si un adversaire vous attaque à bras-le-corps, se dégager, en passant le bras gauche en dessous du triceps droit de l'agresseur de façon à lui maintenir le poignet sous votre aisselle ; placer la main droite sur le deltoïde antérieur de l'adversaire, se saisir en même temps à soi-même le poignet droit avec la main gauche que l'on fait passer sous le bras droit de l'agresseur ; pousser avec la main droite le deltoïde de l'adversaire de dedans en dehors et se renverser légèrement soi-même en arrière si on est plus petit que l'adversaire. Celui-ci ressent une douleur tellement forte qu'il se soulève sur la pointe des pieds et est dans l'impossibilité de chercher à frapper de la main libre (1).

(1) Dans toutes les clefs au coude le point d'appui doit être pris quelques centimètres au-dessus de cette articulation.



FIG. 27. — Autre clef au bras.

13e ATTAQUE

Etrangler l'adversaire.

Étrangler l'adversaire.

(Figure 28.)

Après avoir fait dévier avec le bras une attaque de coup de poing ou de coup de couteau, déplacer l'adversaire à l'aide de l'autre bras, de façon à lui faire faire un demi-tour.

Se trouvant alors derrière lui, passer vigoureusement l'avant-bras gauche, par exemple, sous sa gorge en lui tournant du bras droit le bras du même côté et en arrière.

Appuyer le pied sous le jarret pour le déséquilibrer en même temps.



FIG. 28. — Etrangler l'adversaire.

14e ATTAQUE

Allonger les vertèbres cervicales de l'adversaire.

(Coup mortel.)

Allonger les vertèbres cervicales de l'adversaire.

(Figure 29.)

Si, quand on a essayé d'étrangler avec l'avant-bras l'adversaire jeté à terre, celui-ci a pu desserrer la prise et saisir vos deux poignets, profiter de cette position pour pousser sa tête en avant avec la poitrine, tandis qu'à l'aide des avant-bras on fait un effort pour le coucher sur le dos.

C'est un coup des plus dangereux, mais qui exige une grande pratique.

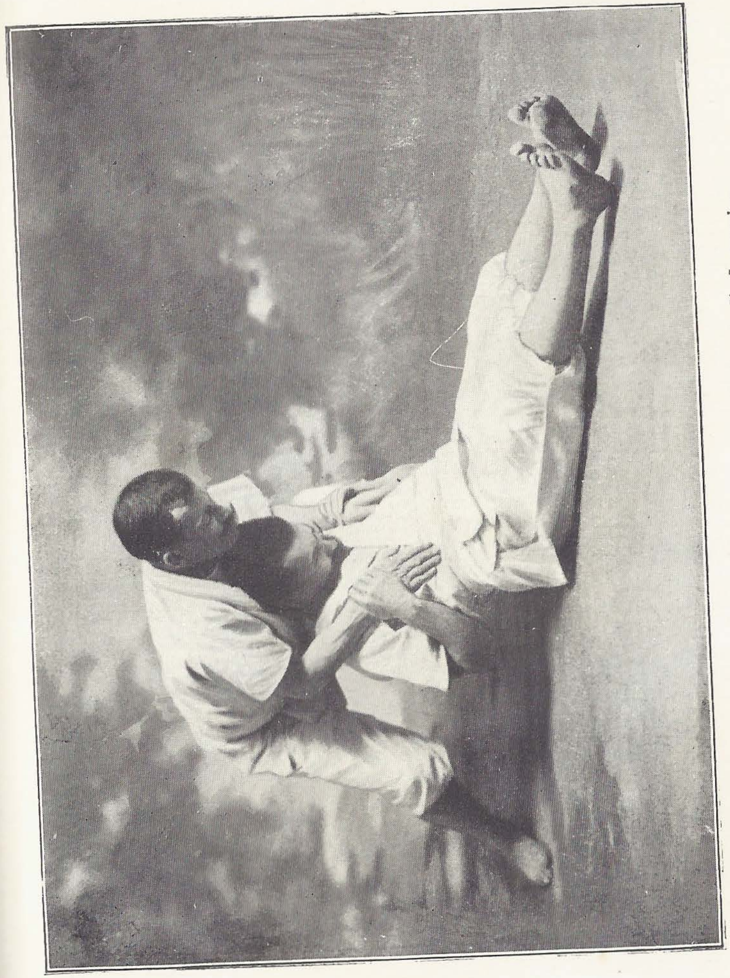


Fig. 29. — Allonger les vertèbres cervicales de l'adversaire.

15e ATTAQUE

Clef au bras à terre.

Clef au bras à terre.

(Figure 30.)

Si, ayant désiquilibré l'adversaire, vous vous précipitez sur lui en cherchant un coup qui le mettra hors de combat, la plupart du temps, pour ne pas dire toujours, ce dernier cherchera à vous saisir à la gorge.

C'est le moment le plus favorable pour lui porter le coup suivant :

Saisir à deux mains un de ses poignets du côté où l'on se trouve, ou, si l'on est à cheval sur l'adversaire, du côté où l'on veut tourner. Puis passer la jambe sur le cou de l'adversaire, pour appuyer le pied sur son autre poignet. De l'autre jambe caler les reins de l'adversaire.

Tirer à soi le bras de l'adversaire, tendre le jarret sur son autre bras et se cambrer. Ce coup est un des plus employés.



Fig. 30. — Clef au bras à terre.

16e ATTAQUE

Étranglement et allongement des vertèbres lombaires.

(Coup mortel.)

Étranglement et allongement des vertèbres lombaires.

(Figure 31.)

Dans un corps à corps ou dans une bousculade à terre, l'adversaire vous tournant le dos, lui saisir la gorge avec l'avant-bras, lui passer les pieds de chaque côté des hanches et venir lui appuyer un talon sur chaque cuisse.

Bien assurer les prises et cambrer soi-même les reins

C'est un coup très dangereux pouvant provoquer la mort par strangulation ou par allongement des vertèbres lombaires.



FIG. 31. — Étranglement et allongement des vertèbres lombaires.

7e ATTAQUE

Tordre le pied de l'adversaire.

Tordre le pied de l'adversaire.

(Figure 32.)

Dans la figure ci-contre, l'attaquant a passé avec ses jambes une clef qui immobilise la jambe gauche de l'adversaire. Il saisit le bout du pied droit avec sa main droite et appuie la paume de sa main gauche contre le talon de l'adversaire. Ce mouvement permet d'allonger le plus possible le pied de celui-ci.

Après quoi, avec les deux mains tourner ce pied en dedans.

Il est absolument nécessaire d'immobiliser l'adversaire avant de faire cette torsion, sans quoi celui-ci roulerait sur lui-même et éviterait l'entorse assurée par ce coup.



Fig. 32. — Tordre le pied de l'adversaire.

18e ATTAQUE

Briser le coude de l'adversaire.

Briser le coude de l'adversaire à l'aide du genou.

(Figure 33.)

Si l'on a pu appuyer un genou sur le muscle dorsal de l'adversaire, tout près de l'aisselle, lui saisir le bras pour poser son triceps sur ce genou et faire levier sur son avant-bras.

De la main restée libre, l'immobiliser en appuyant sur le menton ou sur la gorge.

Briser le coude de l'adversaire à l'aide du cou-de-pied.

(Figure 34.)

On obtient le même résultat que précédemment si, après avoir jeté à terre l'adversaire par un renversement de poignet, on lui pose le pied sous l'aisselle du côté du poignet saisi, et on lui fait appuyer le triceps sur le cou-de-pied qui comprime l'aisselle.



Fig. 33. — Briser le coude de l'adversaire à l'aide du genou.



Fig. 34. — Briser le coude du même à l'aide du cou-de-pied.

19e ATTAQUE

Paralyser le tendon d'Achille de l'adversaire.



Fig. 36. — Même attaque (*variante*).

20e ATTAQUE

Torsion des vertèbres cervicales.

(Coup mortel.)

Torsion des vertèbres cervicales.

(Figure 37.)

L'attaqué étant couché sur le bras droit de l'adversaire, sa jambe droite immobilisant le bras gauche de celui-ci, il place sa main gauche sur le sommet du crâne et sa main droite sous le menton de l'adversaire, puis il opère une torsion dans le sens opposé du bras sur lequel il s'est couché.

Une fois la torsion opérée, la main appuyée sur la nuque pousse la tête de l'adversaire sur sa poitrine.

C'est un coup qui entraîne la mort.

Il va de soi que ce coup se fait indifféremment dans les deux gardes : Si l'attaqué est couché sur le bras gauche de l'adversaire, lui immobilisant de sa jambe gauche le bras droit, il place sa main droite sur le sommet du crâne de l'adversaire et sa main gauche sous son menton, puis il opère la torsion de gauche à droite.



Fig. 37. — Torsion des vertèbres cervicales.

TABLE DES MATIÈRES

Fontenay-aux-Roses. — Imp. BELLENAND. — 19.206.